

УДК 613.81
ББК 51.204
Г91

Annie Grace
THIS NAKED MIND
Copyright © 2018 by Annie Grace, LLC

Грэйс, Энни.
Г91 В ясном уме. Как алкоголь манипулирует подсознанием и как это прекратить / Энни Грэйс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с.

ISBN 978-5-04-203868-6

Реальная история англичанки Энни Грэйс, которая помогла тысячам людей вернуть себя.

Сделав головокружительную карьеру в 26 лет и ведя обычный для топ-менеджера образ жизни, Энни внезапно осознала, что социально поощряемое и, казалось бы, безобидное употребление алкоголя вот-вот обернется для нее потерей не только работы, но и собственной личности.

В этой книге откровенный личный опыт освобождения от зависимости сочетается с медицинскими, психологическими и социальными данными об алкоголе.

УДК 613.81
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-203868-6

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эт книга содержит медицинскую, психологическую и физиологическую информацию об алкоголе и зависимости. В первую очередь он предназначен для тех, кто страдает физиологической зависимостью от алкоголя. Он не может служить заменой медицинского или психологического лечения. Мы настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной консультацией, прежде чем применять любой из приведенных здесь советов, особенно, если вы страдаете физической зависимостью от алкоголя. Симптомы отмены могут быть очень серьезными, и в некоторых случаях несут угрозу жизни. Те, кто стремится полностью отказаться от алкоголя, должны сначала проконсультироваться со специалистом. Информация, представленная в этой книге, не заменяет профессиональную медицинскую помощь в решении проблем с алкоголем.

Тем образом, ни издатель, ни автор не несут ответственности за любой исход, который наступит в результате использования методов, предложенных в этой книге.

Ему, Сущему

Потому что Ты любил меня, прежде
чем я узнал твое имя, и Ты научил меня,
что всегда есть путь из тьмы к свету.

Мужу

Спасибо за твою невероятную силу
и потрясающую доброту.



БЛАГОДАРНОСТИ

Хвалю тех, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правил. Они смеются над устоями. Можно цитировать их, спорить с ними, прославлять или проклинать их. Но только игнорировать их — невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкуют человечество вперед. И пусть кто-то говорит: безумцы, — мы говорим: гении. Ведь лишь безумец верит, что он в состоянии изменить мир, — и потому меняет его.

— Айзексон Уолтер, «Стив Джобс»

Прежде всего, я хотел бы выразить свою признательность доктору Джону Сэрно и Аллену Карру. Доктор Сэрно — второй диагноз «синдром мышечного напряжения». Он открыл мне глаза на силу бессознательно-го, и эта книга — моя попытка его метод применить к болезни зависимости. Без основополагающей работы доктора Сэрно он был бы невозможен.

Аллен Карр — автор книг «Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить» и многих других. Он стал для меня невероятным источником вдохновения. Я и другие авторы многое почерпнули из революционных идей Карра, его открытий и понимания зависимости.

Доктор Сэрно и Аллен Карр заслужили мое вечное искреннее восхищение и благодарность.

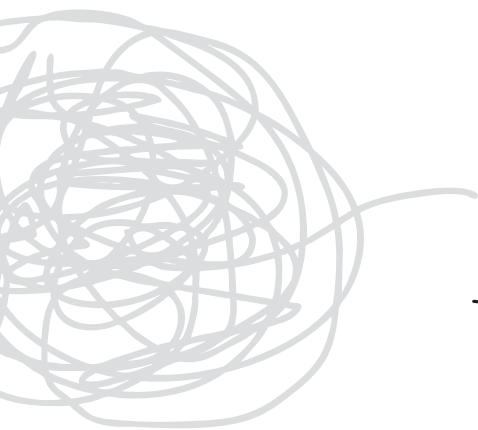
Я бы также хотел отметить других великолепных ученых и второв, чьи идеи значительно помогли мне в написании этой работы:

- Тэд А. Полк, профессор психологии в Университете Мичигана и автор программы «Зависимый мозг», за его глубокое понимание нейронных путей системы вознаграждения и цикл зависимости;
- Дейв Грея, автор «Лимбического мышления», за его уникальный и методический подход, который ведет к изменению убеждений, основанных на ошибочной интерпретации реальности;
- Стивен Ознич, последователь доктор Сэрно, который вдохновлял меня в первые дни моего путешествия;
- Дэн Харрис, автор книги «Медитация для скептиков. Невозможно скучнее»¹, за то, что привнес притягательность и юмор в путешествие в глубь ума;
- Микольм Глдуэлл, автор бестселлеров, публицист и журналист, за то, что побуждает нас менять образ мышления;
- Чарльз Дхиггс, штатного сотрудник New York Times и автор книги «Власть привычки», за его

¹ Дэн Харрис. Медитация для скептиков. Невозможно скучнее. — Эксмо, 2019.

революционную работу по изучению привычек и силы воли;

- Иоганн Хри, автор бестселлера «Chasing the Scream», з его новый взгляд н з висимость и стремление изменить отношение обществ к наркотизации;
- Карл Юнг , основатель аналитической психологии, з его концепцию «тени» и вклад в путешествие Билла Уилсона к трезвости;
- Билл Уилсон , основатель сообществ Анонимных Алкоголиков, не доктор и не психолог , но человек , который освободился от зависимости с помощью нетрадиционных методов. Он изменил жизни миллионов людей, по-новому взглянув н привычные вещи.



Содержание

Благодарности.....	7
ПРОЛОГ	13
ВСТУПЛЕНИЕ.....	19
1. В ясном уме: как и почему он работает.....	23
2. Тот, кто пьет, или то, что пьют?	47
3. Тот, кто пьет, или то, что пьют?	65
4. Лиминальный момент: употребление алкоголя — просто привычка?	77
5. Вы: кристально чистый.....	83
6. Лиминальный момент: действительно ли мы пьем ради вкуса?.....	95
7. Вы: загрязненный.....	105
8. Лиминальный момент: алкоголь придает храбрости?	123
9. О черт! Мы застряли.....	133
10. Лиминальный момент: алкоголь помогает мне расслабиться и делает секс лучше	153
11. Путь к трезвости	163

12. Лиминальный момент: я пью, чтобы снять стресс и тревогу	177
13. Таинство внезапной трезвости	189
14. Лиминальный момент: мне нравится пить; я становлюсь счастливым	201
15. Определение зависимости: часть I.....	211
16. Лиминальный момент: необходим ли алкоголь для успешного социального взаимодействия?.....	231
17. Определение зависимости: часть II	241
18. Лиминальный момент: это культурная особенность. Мне надо пить, чтобы не выделяться	253
19. Падение: почему некоторые падают в пропасть быстрее, чем другие	263
20. Социальная жизнь в ясном уме.....	277
21. Этот ясный ум	303
22. Как легко и радостно пить меньше	325
23. Путешествие: «срыв».....	353
24. Передай другому	359
Дорогой читатель!	363
Об авторе	367
Примечания	368

ПРОЛОГ

3:33 утр . К ждую ночь я просып юсь в одно и то же время. Интересно, зн чит ли это что-нибудь. Скорее всего, нет, просто совп дение. Я зн ю, что будет д льше, и готовлю себя к этому. Появляются привычные мысли. Я ст р юсь сложить к ртину прошлого вечер , посчит ть, сколько же выпил . Пять бок лов вин точ но, потом воспомин ния ст новятся р сплывч тыми. Зн ю, что были еще, но им я уже потерял счет. Интересно, к к вообще кто-то может столько пить. Я зн ю, что д льше т к продолж ться не может. Я н чин ю беспокоиться о своем здоровье и вступ ю н хорошо зн комый мне путь стр х и упреков: «О чем ты только дум л ? Тебе что, н всё и н всех плев ть? К к ты себя будешь чувствов ть, если все это з кончится р ком? Тогд ты получишь по з слуг м. А к к же дети? Ты р зве не можешь ост новиться р ди них? Или Бр й н ? Они любят тебя. Непонятно, почему, но это т к. Почему ты т к я сл б я? Т к я глуп я?» Возможно, если я з ст влю себя увидеть, к к низко п л , то смогу снов обрести контроль н д собственной жизнью. Потом идут обеты, обеща ния н ч ть новую жизнь с з втр шнего утр . Все испр вить. Обещ ния, которые я не могу сдерж ть.

Я бодрствую уже около ч с . Иногда пл чу. Иногда я н столько противн себе, что испытыв ю только гнев. Позже я проск льзыв ю н кухню и снов пью.

Достаточно точно для того, чтобы отключить мозг, заснуть и перестать чувствовать боль.

Раннее утро — это единственное время, когда я честна с собой, когда признаю, что пью слишком много и это не до меня. Это худшая часть суток, которая повторяется вновь и вновь. На следующий день у меня словно случается мнестизия. Я превращаюсь в довольно счастливого человека. Я не могу примириться со своим страданием, поэтому просто игнорирую его. Спросите меня про выпивку, и я отвечу, что люблю выпить: это расслабляет и вообще весело. Более того, я буду потрясен, если вы откажетесь выпить со мной. Я спрошу: «Но почему нет?» В течение дня мне кажется, что я все контролирую. Я успешно справляюсь со множеством дел. Внешние признаки того, сколько я пью, практически незаметны. Я так занят, что у меня просто не остается времени на честность, сложные вопросы и нарушенные обещания. Наступает вечер, я открываю вино, и цикл продолжается. Я уже не контролирую происходящее, но у меня хватает смелости признаться (даже перед самой собой) только тогда, когда я одна, в темноте, в три часа утра.

Возможные последствия этого пугают меня. Что, если у меня действительно есть проблемы? Что, если я не нормальная? С моим ужасом: что, если мне придется отказаться от алкоголя? Гордость не позволяет мне признать наличие проблемы. Я боюсь позора и осуждения. Если у меня есть выбор между несчастной жизнью

в болезненной бистиненции и р нней смертью от л-коголя, то я выбираю второе. Ужсно, но првд .

Все, что я зн ю о помощи т ким, к к я, р сск з л мне бр т, который сидел в тюрьме. В Америке в тюрьм х чсто проводятся встречи Анонимных Алкоголиков. Бр т говорил, что к ждое собр ние н чин ется с того, что ты призн ешь себя лкоголиком. По его слов м, т мсчит ют, что лкоголизм — это неизлечимое з блев ние. И я лично зн ю с мопровозгл шенных лкоголиков, которые не обрели мир, но к ждый день ведут бой з трезвость. В н шей культуре трезв я жизнь прир внив ется к мучениям. Счит ется, что вы вынуждены избег ть искушений и мириться с тем, что упуск ете что-то в жное.

Т кое предст вление об исцелении прид ет лкоголю еще больше силы, и, пож луй, особенно в те моменты, когд я воздержив юсь от него. Но мне хочется свободы. Очевидно, что лкоголь больше з бир ет у меня, чем д ет. Я хочу, чтобы он игр л незн чительную роль в моей жизни, не упр влял ею. Мне хочется перемен. Мне н до н йти другой путь. И я н шл .

Теперь я обрел свободу. Я вернул себе контроль з своей жизнью и с моув жение. Я не веду битву з трезвость. Я пью, сколько мне хочется и когд мне хочется. Првд в том, что мне больше не хочется пить. Теперь я поним ю, что лкоголь ведет к з висимости, и я ст л з висимой. Очевидно, не т к ли? Не совсем. Н с мом

деле в современном пьющем обществе далеко не очевидно, что алкоголь — это опасный и вызывающий привыкание наркотик, который так же, как и никотин, кокаин или героин, имеет далеко идущие последствия. Поэтому мы привыкли обманывать себя, используя для этого всевозможные сложные теории.

Я еще никогда не был так счастливым. Сейчас в моей жизни больше радости, чем когда-либо. Я словно вышел из матрицы и осознал, что алкоголь не добавлял в мою жизнь красок, скорее притуплял чувства и удерживал меня в ловушке.

Я знаю, что в мире может быть сложно, если не невозможно, это поверить. Это нормально. Но я могу поддаться в миру же свободу, ту же радость и контроль над алкоголем в своей жизни. Я могу взять вместе с собой в это путешествие — путешествие в мир фактов, нейробиологии и логики. В путешествие, которое не делит вас силой, не сделает беспомощным. В путешествие, в котором нет боли лишения.

Я помогу вам избавиться от желания выпить, и тогда вы снова начнете управлять своей жизнью. Но предупреждение: избавиться от влечения к спиртному легко. Трудно — пойти против коллективного мышления, сильного инстинкта нашей пропитанной алкоголем культуры. В конце концов, это единственный наркотик на земле, от которого, вы должны оправдываться.